



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 1 (20) 2011 m. kovo mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11
el.p.: info@vpssc.lt

PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75
el.p.: rolanda@vpssc.lt

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

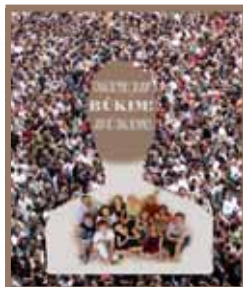
Tel. 85 249 99 76
el.p.: aura@vpssc.lt

INFORMACIJOS IR RYSIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17
el.p.: janina@vpssc.lt

Daugiau informacijos
galima rasti VPSC
interneto puslapyje:

<http://www.vpsc.lt>



MES – VIRTUALŪS, KUPINI PAČIŲ GERIAUSIŲ NORŲ IR SUMANYMŲ, DIRBANTYS VISUOMENĖS PSIHIKOS SVEIKATOS PREVENCIJOS SRITYJE.

facebook

Startavo mūsų „BŪKIM“ profilis Facebook'e. Kviečiame prisijungti, stebėti veiklą, bendrauti bei pažinti mus iš arčiau.

Kviečiame dalyvauti diskusijoje: **Ar man mokykloje būti gera?** Facebooke

Kovo 21-27 dienomis mokykla taps dėmesio centru, nes ateinanti savaitė – „Savaitė BE PATYČIŲ“.

Kviečiame dalyvauti diskusijoje: Ar man mokykloje būti gera?

Valstybinio psichikos sveikatos centro (VPSC) specialistai kviečia mokytojus, klasių auklėtojus, psichologus, socialinius darbuotojus, moksleivius, jų artimuosius ir visus aktyvius piliečius, kurie neabejingi mokyklai ir jos bendruomenei, išsakyti savo nuomonę apie atmosferą mūsų mokymo įstaigose. Kviečiame pasidalinti savo patirtimi – ar Jums mokykloje dirbti ir mokytis gera? Ar joje esate gerbiami, ar jaučiatės saugūs?

VPSC specialistų iniciatyva 2007 m. buvo organizuotas moksleivių vaizdo klipų konkursas „Žodis žeidžia, žodis gydo“, skirtas patyčių

prevencijai. Keli šio konkurso filmukai patalpinti Facebook'e „BŪKIM“.

Kviečiame apsilankyti, pasižiūrėti ir išsakyti savo nuomonę. Klipuose daugybė situacijų, kurios egzistuoja mokyklos kasdienybėje, kitos – moksleivių sugalvotos tam, kad parodytų, kaip giliai gali būti įsišaknijęs blogis. O ką Jūs manote apie šias situacijas? Ar Jums jos pažįstamos? Kokias galėtumėte pasiūlyti išeitis? Ar mokykla pajėgi pati spręsti savo problemas? Kuo galime padėti mes? Ne kritikuodami, ne smerkdami, o paprasčiausiai būdami nepakantūs blogiui. Nepakantūs patyčioms, pažeminimams, įžeidinėjimams. Būdami aktyvūs ir pilietiški.

Tad kviečiame visus – BŪKIM!

Janina Utkuvienė
Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja

Kviečiame
kūrybingus, kupinus originalių idėjų
9-12 klasių moksleivius ir studentus dalyvauti
vaizdo klipų konkurse!

Sraigalai + Illuzija = X
Ateitis

Geriausių vaizdo klipų autoriai bus apdovanoti
baigiamajame renginyje!

Registracijos anketa ir daugiau informacijos apie konkursą rasite:
www.vpsc.lt

Organizatorius: VALSTYBINIS PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

Partneriai ir informaciniai rėmėjai: LSAS, LMP, csi.lt, ir daugelis kitų.

Visą informaciją apie konkursą galima rasti tinklapyje www.vpsc.lt.

VPSC platina 2010 m. išleistus lankstinukus, skirtus psichikos sveikatos stiprinimui ir sutrikimų prevencijai



Gera psichikos sveikata neatsiejama nuo žmogaus gyvenimo kokybės, jo kasdieninės veiklos. Tai geros savijautos pojūtis, leidžiantis džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį, įveikti sunkumus, gebėti priimti sprendimus ir už juos atsakyti. Sveikoje visuomenėje sukaupiamas didelis socialinis kapitalas: joje žemas socialinės patologijos lygis, mažiau savižudybių, prievartos ir kitokio destruktivaus elgesio apraiškų, didesnė socialinė integracija. Gera psichikos sveikata reikalinga kiekvienam žmogui jo kasdieninėje veikloje – dirbant, mokantis ar ilsintis.

Šiuo metu daugelyje šalių žmonės patiria stresą dėl visuomenėje vykstančių pokyčių, turinčių neigiamos įtakos socialiniams ryšiams, saugumui, užimtumui. Daugėja žmonių, kenčiančių nuo nerimo, depresijos, piktnaudžiavimo alkoholiu ir kitoms narkotinėms medžiagomis, smurto, polinkio į savižudybę, plinta naujos priklausomybės rūšys – priklausomybė nuo azartinių lošimų, kompiuterinių žaidimų, mobiliųjų telefonų, interneto. Didėja psichikos sutrikimų ekonominė ir socialinė našta. Vis dar dažnas neigiamas požiūris į psichikos sutrikimų turinčius asmenis. Lietuva išlieka tarp valstybių, kuriose didelis ligotumas ir sergamumas psichikos ir elgesio sutrikimais, čia vaikai – nelaimingiausi Europoje, tarp jų labiausiai paplitusios patyčios.

Kiekvienas žmogus yra išgyvenęs trumpas sumaištis, nerimo, liūdesio ar nevirties valandas. Jei šie išgyvenimai turi aiškia juos sukėlusią priežastį, jei jie trunka neilgai, to dar nereikėtų laikyti liguista būkle. Tačiau jei tokios būsenos užsitęsia kelias savaites ar mėnesius, jei sutrikdo normalų elgesį ir gyvenimą, reikėtų pradėti ieškoti pagalbos. Juo ryškesni ir sunkesni sveikatos sutrikimai, tuo sunkiau įtikinti žmogų gydytis, – tiek gydytojais, tiek kai kurių pacientų šeimų nariai žino, kiek daug pastangų reikia padėti, kad susirgęs žmogus priimtų pagalbą, kurios jam taip reikia...

Rolanda Adlienė

Psichikos sveikatos skyriaus vedėja

Leidiniai platinami nemokamai.

Peržiūrėti juos galima internete: <http://tinyurl.com/6es5u27>

Kreiptis tel. 267 18 11 arba el. paštu info@vpssc.lt.



Bridge2Apex
IT IR VERSLO KONSULTACIJOS

Kompiuterinio raštingumo kursai Kauno apskrityje psichikos sveikatos centrų darbuotojams

Valstybinis psichikos sveikatos centras, vykdydamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. balandžio 25 d. įsakymą Nr. V-334 „Dėl Sveikatos specialistų, prisidedančių prie sergamumo ir mirtingumo nuo pagrindinių neinfekcinių ligų mažinimo, kvalifikacijos kėlimo programos tvirtinimo“ bei įgyvendindamas Europos Socialinio fondo finansuojamą 2009 – 2013 metų projektą „Sveikatos specialistų kvalifikacijos kėlimo programa“ (projekto kodas Nr. VP1-1.1-SADM-10-V-01-005), kartu su UAB „Bridge2Apex“ vėl organizuoja kompiuterinio raštingumo kursus Kauno apskrityje psichikos sveikatos centrų darbuotojams: psichiatrams, vaikų ir paauglių psichiatrams, psichologams, psichikos sveikatos slaugytojams, socialiniams darbuotojams, kurie bus apmokėti iš Europos socialinio fondo lėšų.

Kursų pradžia numatoma **2011 m. balandžio mėn. 4 d.**

Kviečiame Kauno apskrities psichikos sveikatos centrų darbuotojus pasinaudoti suteikta galimybe dalyvauti kompiuterinio raštingumo kursuose.

Kreipimasis dėl 2 procentų pajamų mokesčio paramos skyrimo VPSC

Kiekvienais metais iki gegužės 1 d. užpildžius nesudėtingą formą, Jūsų 2 % nuo praeitais metais valstybei jau sumokėto pajamų mokesčio, bus pervesti Jūsų nuožiūra pasirinktai nevyriausybinei ar biudžetinei organizacijai. Jeigu šia teise nepasinaudojate, pinigai tiesiog lieka valstybės biudžete ir panaudojami valstybės nuožiūra.

Savo apsisprendimu remdami VPSC – biudžetinę įstaigą – Jūs prisidėsite prie visuomenės psichikos sveikatos priežiūros stiprinimo, visuomenės švietimo ir palankesnio požiūrio formavimo opiais psichikos sveikatos klausimais.

Dėkojame už Jūsų supratingumą ir gerumą!

Mūsų rekvizitai:

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Imonės kodas: 195551645
Adresas: Parko g. 15, LT-11205, Vilnius
Banko pavadinimas:
AB bankas „NORD/LB Lietuva“,
Banko kodas: 40100
Atsiskaitomosios sąskaitos numeris:
LT534010044100070021